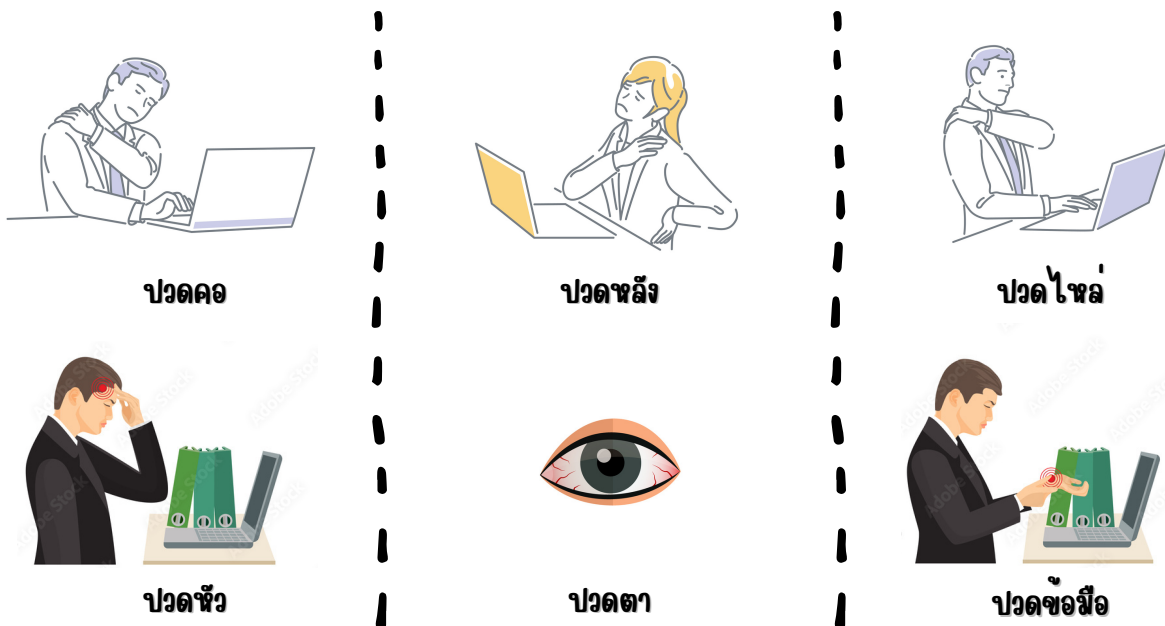


“การจัดโต๊ะทำงานตามหลัก Ergonomic แก้ไขปัญหา Office Syndrome & การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม”

ออฟฟิศซินโดรม (Office Syndrome) คือ ???

กลุ่มอาการปวดกล้ามเนื้อและเยื่อพังผืด เจริญมาจากรูปแบบการทำงานที่ใช้งานกล้ามเนื้อเดิมซ้ำๆ เป็นระยะเวลานานต่อเนื่อง ซึ่งส่งผลให้เกิดอาการกล้ามเนื้ออักเสบและปวดเมื่อยตามอวัยวะต่างๆ

6 อาการที่บ่งบอกว่าคุณโรค ออฟฟิศซินโดรม (Office Syndrome)



วิธีป้องกันออฟฟิศซินโดรม (Office Syndrome)

1. ออกกำลังกายยืดกล้ามเนื้ออย่างสม่ำเสมอ เช่น เล่นโยคะ
2. ปรับสภาพแวดล้อมในการทำงานให้เหมาะสม



3. ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการทำงาน
4. ใช้อุปกรณ์ที่ช่วยจัดท่า นั่งให้ถูกต้อง และช่วยลดปัญหาสุขภาพ อย่างเช่น เบาะรองนั่งเพื่อสุขภาพ เก้าอี้เพื่อสุขภาพ เป็นต้น

4

ทำบริหาร บอกลาออฟฟิศซินโดรม (Office Syndrome)

- มีอาการก้นไวข้างหน้า แล้วดันออกไปจนสุด ค้างไว้ 10-20 วินาที ทำแบบนี้จำนวน 2 ครั้ง จะช่วยยืดกล้ามเนื้อบริเวณส่วนหลังที่ตึง



- มีอาการก้นขกขึ้นเพื่อยืด เพื่อยืดขึ้นไปจนสุดและดันค้างไว้ 10-20 วินาที ทำแบบนี้เป็นจำนวน 2 ครั้ง จะช่วยคลายกล้ามเนื้อบริเวณส่วนต้นและต้นแขน



- ทำด้านหลังส่วนล่าง ยืดออกแอ่นตัวไปข้างหลัง ค้างไว้ 20 วินาที ทำนี้จะช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อบริเวณส่วนหลังและอก



- มีไหล่หลังและจับข้อมือไว้ ถมหน้าลงและเอียงคอไปด้านขวา พร้อมกับดึงมือซ้ายไปทางขวา ทำค้างไว้ 10 วินาที จากนั้นให้สลับข้างทำ ซ้ำละ 2 ครั้ง จะช่วยคลายกล้ามเนื้อไหล่และคอ



สามารถเข้าไปรับชมวิดีโอการบรรยายเพิ่มเติมได้ที่ : โครงการบริหารจัดการความรู้ (KM)

<http://www.kpmax.com/webkm/index.php>

แหล่งที่มาข้อมูล : ALLWELLHEALTHCARE